

# MEDDWL YMLAEN T1



## CYLCHLYTHYR MEHEFIN 2026



### Seren YLABBER

Llongyfarchiadau mawr i Ffion A am deithio gyda rhai o aelodau eraill YLAB a thîm Mind Our Future i'r Gelli Gandryll ar gyfer cynhadledd gyda phrosiectau eraill Mind Our Future, a gynhaliwyd gan y Loteri Genedlaethol.

Mae Ffion yn mynychu pob cyfarfod ac mae hi bob amser ymhlith y cyntaf i ymuno ag unrhyw gyfarfodydd pwyllgor cynllunio a'r digwyddiadau rydym yn eu trefnu.

Rydym mor falch o'n holl aelodau YLAB, ond y mis hwn mae'r ganmoliaeth arbennig yn mynd i Ffion.

Da iawn, Ffion!

### Pwyllgor Cynllunio Digwyddiad Cymdeithasol Haf y Bobl Ifanc

Mae'r gwaith o gynllunio ein hail Ddigwyddiad Cymdeithasol Haf y Bobl Ifanc ar y gweill yn dda!

Mae cyfarfodydd wythnosol y pwyllgor yn rhoi'r cyfle i bobl ifanc YLAB lunio'r ffordd y caiff y digwyddiad ei gynnal — o benderfynu ar weithgareddau a gweithdai, i weithio gyda'n partner gwerthuso i gasglu adborth, ac i gydlynu gyda'r lleoliad ynghylch trefniadau'r diwrnod.

Mae'n deg dweud bod y pwyllgor yn brysur iawn — ac yn edrych ymlaen yn eiddgar at y digwyddiad!



### Digwyddiad Cymdeithasol Haf y Bobl Ifanc

PLMae'r gwaith o gynllunio ein hail Ddigwyddiad Cymdeithasol Haf y Bobl Ifanc ym mis Gorffennaf yn Sir y Fflint ar y gweill yn dda iawn! Os ydych yn gweithio gyda phobl ifanc a allai fod â diddordeb mewn mynychu, cysylltwch â ni. Mae'r digwyddiad wedi'i gynllunio ar gyfer pobl ifanc 11–24 oed er mwyn iddynt gwrdd ag eraill, meithrin cyfeillgarwch, a chysylltu â phobl ifanc o sefydliadau ledled Gogledd-ddwyrain Cymru mewn amgylchedd hwyliog a chroesawgar. Bydd y diwrnod yn cynnwys:

- Gweithgareddau torri'r iâ a gweithgareddau awyr agored
- Cyfleoedd i rwydweithio
- Gweithdai a rhannu syniadau
- Bwyd a barbeciw
- Cerddoriaeth ac adloniant



### Cyfres Fer: Lleisiau o WellFest

LiMae dwy bennod gyntaf ein cyfres fer, a recordiwyd gan y Soundavan yn ystod WellFest, bellach ar gael ar Facebook, Instagram ac YouTube.

Nod y podlediad hwn yw rhoi llwyfan i leisiau pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol a fu yn WellFest, gan rannu eu barn ar faterion allweddol sy'n effeithio ar ein cymunedau. Mae'r penodau'n trafod pynciau fel diogelwch, yn ogystal â'r pethau sy'n helpu pobl ifanc i deimlo'n hapus ac yn gadarnhaol – megis ein pennod sy'n canolbwyntio ar natur a'r cysylltiad sydd ganddi â lles cadarnhaol.

Gwrandewch nawr ar ein holl lwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

# MIND OUR FUTURE - P2



## AR Y GWEILL...

- Mae penodau pellach ein podlediad ar y gweill ar hyn o bryd, gyda aelodau YLAB yn gweithio'n weithredol ar gynnwys newydd. Nod y penodau sydd i ddo yw herio meddwl beirniadol pobl ifanc ymhellach, tra'n archwilio'r materion allweddol sy'n bwysicaf i bobl ifanc heddiw.
- Mae'r gwaith o gynllunio Digwyddiad Cymdeithasol Haf y Bobl Ifanc yn mynd rhagddo'n dda iawn, gyda'r digwyddiad yn cael ei gynnal ym mis Gorffennaf. Rydym yn estyn allan at nifer o sefydliadau, ac mae dal amser i gynnwys eich pobl ifanc yn y digwyddiad hwn.
- Mae cynllunio hefyd ar y gweill ar gyfer taith gyffrous i Norwy i YLAB eleni ym mis Awst, wedi'i hariannu gan Taith. Bydd y profiad rhyngwladol hwn yn cynnig cyfleoedd gwerthfawr ar gyfer cyfnewid gwybodaeth, cydweithio diwylliannol a dysgu, gan gefnogi datblygiad ein harweinwyr ifanc ymhellach.



## PARTNER EVENT LINKS


[NEWMIND - Life Warriors - Drop in Session - Mindfulness and Meditation](#)

[Community Cohesion Team - Diverse Together 2025](#)

[Family Info Service - Wellbeing Portal](#)

## NODIADAU A DOLENNI

- [YLAB Signup form](#)
- [Partnership Pack](#)
- [Procurement guidance](#)
- [Minutes from Last Partnership meeting](#)
- [Previous Newsletters](#)
- [Project Onedirve](#)
- ['Debatable Youth Episodes Playlist'](#)
- <https://linktr.ee/NEWMYMOF>

 Awgrym Lles Mehefin: Gwneud y Mwyaf o Oleuni Naturiol  
Gyda dyddiau hirach mis Mehefin, ceisiwch dreulio o leiaf 15–20 munud y tu allan bob dydd. Boed hynny'n daith gerdded amser cinio, mwynhau eich coffi boreol yn yr awyr agored, neu gymryd seibiant yn yr awyr iach, gall golau naturiol helpu i wella eich hwyliau, gwella canolbwytio, a chefnogi cwsg gwell.

Y mis hwn, heriwch eich hun i:

- Cynnal un cyfarfod cerdded bob wythnos
- Bwyta eich cinio y tu allan pan fydd y tywydd yn caniatáu
- Oedi am bum munud i sylwi ar natur a chymryd ychydig o anadliadau dwfn, araf

Gall eiliadau bach y tu allan wneud gwahaniaeth mawr i'ch lles.

